ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

QUAND LA CONSOMMATION DEVIENT ELLE IMPORTANTE? AI-JE LA BONNE MÉTHODE?

Par Profil supprimé Postée le 03/08/2015 16:10

Bonjour,

Je suis un homme de 34 ans, avec un emploi stable, une vie stable, mais très routinière.

Je pense avoir quelques soucis avec l'alcool, alors qu'il y a 1 an et demi, je buvais très très peu d'alcool (3-4 bières par mois)

Depuis 1 an et demie, je bois tous les weekend et certain jours de la semaine.
Il y a toujours une occasion (collègues, amis, famille...)

Sa a commencer bêtement, en voulant aider un ami dépressif.
Je lui ais conseillé de se prendre une "cuite", ce que l'on à fait tous les deux...
Petit à petit, ma consommation à augmenté raisonnablement, mais augmenté quand même.

Il y a des jours ou je bois 2-3 pastis/grenadine avec des amis ou des collègues, et au moins un jours avec 4/5 verres de whisky-coca.
Je bois entre 3 et 4 jours par semaine.

Actuellement, à défaut de me priver de boire, j'étale ma consommation. je bois moins mais 6 jours/7.
Je me limite à 3 verres ou moins sur ces 6 jours et le dimanche, je ne bois pas.
Esce une bonne méthode?

Sa fait deux semaines que j'emploi cette méthode et sa marche plutôt bien, j'en suis à 1/2 verres par jour.

A terme, je veux que l'alcool redevienne festif et ne pas sombrer dans la dépendance.

Mise en ligne le 04/08/2015

Bonjour,

Au-delà de la fréquence des consommations et des quantités consommées, quand on se questionne sur ses habitudes avec l'alcool il semble important de repérer les raisons personnelles qui conduisent à ces alcoolisations. Quand pour une personne les effets de l'alcool ont une fonction bien particulière, on peut supposer que le terrain est potentiellement « glissant », à risque.

A titre indicatif, l'Organisation Mondiale de la Santé a fixé quelques repères permettant de délimiter une consommation à risque. Il est ainsi recommandé à ceux qui consomment régulièrement de ne pas boire plus de trois verres standards (ou unités d'alcool) par jour en moyenne pour les hommes et de passer au moins un jour par semaine sans alcool.

Vous êtes donc actuellement en deçà de ces recommandations chiffrées mais, comme nous vous l'indiquions plus haut, d'autres éléments d'analyse sont essentiels pour évaluer ses consommations. Ce n'est effectivement pas tout à fait la même chose de boire à l'occasion deux ou trois verres par convivialité que de boire pour oublier, pour calmer ses angoisses, pour dormir, pour combler l'ennui, pour se sentir à l'aise en société, pour se « récompenser » d'une journée difficile…

Nous vous encourageons donc à essayer d'être attentif à ce qui motive vos consommations, les contextes dans lesquels vous consommez, votre état initial avant de boire et les éventuelles attentes que vous pourriez avoir des effets de l'alcool. Ce sont ces éléments plus subjectifs qui pourront vous indiquer si vous risquez de vous accrocher psychologiquement à l'alcool comme cela semble être votre crainte.

Nous nous tenons bien sûr à votre disposition si vous souhaitez prendre le temps d'échanger plus précisément sur vos consommations et leur évolution. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat.

Cordialement.